

DOI 10.15826/izv1.2021.27.2.032

УДК 619.9-036.22:615.37 + 316.64 + 159.944.4

И. О. Куваева

А. М. Стрельникова

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ТРУДНОЙ СИТУАЦИЕЙ: ПАНДЕМИЯ COVID-19

Обсуждаются результаты эмпирического исследования особенностей совладания со стрессом в ситуации пандемии у молодежи ( $n = 100$ ). Психодиагностический комплекс включал следующие методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера и Дж. А. Паркера, опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Получены данные о преобладании проблемно-ориентированного стиля совладания в стрессовых ситуациях у молодежи в возрасте 18–31 лет. Достоверные различия в стратегиях совладания со стрессом в ситуации пандемии COVID-19 между переболевшими и теми, кто не переболел, не выявлены ( $p > 0,50$ ). Показано, что переболевшие новой коронавирусной инфекцией в стрессовых ситуациях в большей степени демонстрируют социальное отвлечение ( $p = 0,021$ ). Структура совладания у переболевших включает большее количество взаимосвязей между устойчивыми копинг-стилями и стратегиями совладания со специфической трудной ситуацией. В ситуации пандемии женщины по сравнению с мужчинами чаще обращаются к социальной поддержке и демонстрируют избегающее поведение.

**Ключевые слова:** пандемия COVID-19; совладающее поведение; трудная ситуация; стресс; переболевшие

Вспышка новой коронавирусной инфекции признана Всемирной организацией здравоохранения чрезвычайной ситуацией в мире. Актуальная трудная ситуация (пандемия) характеризуется многофакторностью [Харламенкова, Быховец, Дан, Никитина]; к источникам кумулятивного стресса относятся изоляция и изменение привычного уклада жизни, угроза заражения, риск потери близких людей и работы, неопределенность жизненных обстоятельств и тревога. Согласно данным психологического исследования Е. В. Куфтяк, 70 % респондентов испытывают выраженный стресс в ситуации пандемии [Куфтяк]. Анализ копинг-стратегий, демонстрируемых человеком в период эпидемиологической угрозы, позволяет получить уникальные данные и разработать программы психологической поддержки для разных групп населения (в том числе для постковидной реабилитации).

В литературе представлены исследования, описывающие психологические аспекты «пребывания» человека в ситуации пандемии. Изучение состояния врачей и медицинских сестер в условиях эпидемиологической угрозы показало, что

---

КУВАЕВА Ирина Олеговна — кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии образования Уральского федерального университета (e-mail: irina.kuvaeva@urfu.ru).

СТРЕЛЬНИКОВА Александра Максимовна — студент департамента психологии Уральского федерального университета (e-mail: strelnikova\_0106@mail.ru).

© Куваева И. О., Стрельникова А. М., 2021

они испытывают повышенную напряженность, вызванную страхом заражения, чувством одиночества, изоляцией, нехваткой защитных средств, физическим дискомфортом, трудностями взаимодействия с руководством и пациентами [Петриков, Холмогорова, Суроегина и др.]. Медицинские работники «красной» зоны отмечали более выраженные эмоциональное истощение и деперсонализацию по сравнению с сотрудниками, не работающим с ковид-пациентами [Титова]. Работа врача с ковид-больными характеризуется как тяжелый труд, который вызывает усталость и опустошение [Куваева, Мызникова]. В исследовании Е. В. Куфтык (2020) подчеркнута востребованность стратегии «противостояние» в условиях длительной изоляции человека и мощного информационного потока, что проявляется в нарастании неконструктивных агрессивных действий. При восприятии ситуации пандемии как позитивной и развивающейся (как «вызова», по Р. Лазарусу) человек в большей степени ориентирован на продуктивное совладание по сравнению с тем, кто воспринимает ее нейтрально или негативно [Куваева]. Адекватность копинга, эмоциональная поддержка семьи, согласованность взглядов членов семьи на изменения в актуальной трудной ситуации способствуют снижению негативных последствий, исходящих от угрозы заражения и изоляции [Крюкова, Якимчик, Опекина, Шипова].

Для российской молодежи в ситуации пандемии коронавирусной инфекции значимыми факторами выступают опасность (недоверие к системе здравоохранения), страх заражения себя и близких; наибольшему стрессу в ситуации эпидемиологической угрозы подвержены молодые люди, прибегающие к такой форме психологической защиты, как «проекция» [Козлова, Костригина].

В исследовании психического здоровья выделены расстройства пациентов, тяжело болеющих новой коронавирусной инфекцией [Селедцов, Кирина, Акименко]. К ним относятся: делирий, инфекционный психоз, галлюцинации, иллюзии, бред, нарушение восприятия, дистресс. Авторы утверждают, что на фоне утраты социальных и культурных ориентиров возникает эффект «экстренного торможения» организма, который характеризуется генерализованным тревожным расстройством (нарушением работы когнитивных процессов, истощением, неконтролируемыми импульсивными действиями). Однако в психологии недостаточно разработана проблема, связанная с тем, как совладают с ситуацией пандемии люди, переболевшие COVID-19.

*Цель исследования* — анализ особенностей совладания с актуальной трудной ситуацией (пандемия COVID-19) у респондентов, переболевших новой коронавирусной инфекцией, и тех, кто ковидом не переболел.

### **Процедура и методы исследования**

Сбор эмпирических данных осуществлялся с января по март 2021 г. Всего в исследовании приняли участие 186 человек, диагностика которых осуществлялась с помощью программы опросов Google-формы. В соответствии с целью исследования в выборочной совокупности выделены две группы респондентов, уравненные по количеству, полу и возрасту:

— переболевшие новой коронавирусной инфекцией — 50 человек (11 мужчин, 39 женщин) в возрасте 18–31 год (средний возраст — 20 лет);

— те, кто не переболел новой коронавирусной инфекцией, — 50 человек (10 мужчин, 40 женщин) в возрасте 19–26 лет (средний возраст — 21 год).

Для оценки особенностей совладания со стрессовыми и пандемийными ситуациями применялись следующие методики:

- опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера и Дж. А. Паркера — основан на интраиндивидуальном подходе, измеряет три стиля совладания: (1) проблемно-ориентированный; (2) эмоционально-ориентированный; (3) копинг, ориентированный на избегание. Авторы выделяют два субстиля в «избегающем» копинге: отвлечение, социальное отвлечение. Инструмент адаптирован на русский язык Т. Л. Крюковой [Крюкова]. Шкала каждого стиля включает 16 пунктов, что позволяет соотносить полученные показатели между собой и анализировать профиль совладания со стрессовыми ситуациями;

- опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман — диагностирует стратегии поведения в специфическом контексте (в данном исследовании — это ситуация пандемии коронавируса в мире). В соответствии с транзактной теорией стресса авторы выделяют стили совладания: проблемно-ориентированный (стратегии «конфронтативный копинг», «планирование решения проблемы»); эмоционально-ориентированный (стратегии «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «положительная переоценка»). Инструмент адаптирован на русский язык Т. Л. Крюковой [Крюкова]. Интерпретация полученных результатов соотносится с нормативными значениями: низкий, средний, высокий уровни.

Статистическая обработка данных включала дескриптивный анализ, методы выявления различий (*t*-критерий Стьюдента, *U*-критерий Манна — Уитни), корреляционный анализ (*r*-критерий Пирсона). Обработка данных осуществлялась с помощью пакета программ SPSS 22.0.

### Результаты исследования и их обсуждение

Анализ проблемно-ориентированных стратегий совладания с актуальной трудной ситуацией (пандемия) по совокупности собранных данных показал, что значения шкал «планирование решения проблемы» и «конфронтативный копинг» находятся в диапазоне низких значений (табл. 1). Показатели шкал эмоционально-ориентированных стратегий «поиск социальной поддержки», «дистанцирование» и «положительная переоценка» соотносятся со средним уровнем выраженности; «самоконтроль», «бегство-избегание» и «принятие ответственности» — с низким уровнем.

Согласно данным, приведенным в табл. 1, в стрессовых ситуациях респонденты чаще обращались к совладанию, ориентированному на решение проблемы. Эмоционально-ориентированный и избегающий виды копинга также применяются респондентами при преодолении трудных ситуаций, но значительно реже. Устойчивый стиль избегания в большей степени проявляется в отношении

посещения магазинов и ресторанов, в склонности к долгому сну, перееданию, просмотру телевизора и т. д.

Таблица 1

### Описательная статистика исследуемых переменных у выборочной совокупности

Переменные	Описательная статистика			
	мини- мальное значение	макси- мальное значение	среднее значение	стандартное отклонение
Стратегии совладания с актуальной трудной ситуацией (пандемия COVID-19)				
Конфронтативный копинг	1	12	6,35	2,52
Дистанцирование	2	16	8,23	2,83
Самоконтроль	1	18	9,05	3,42
Поиск социальной поддержки	1	18	7,88	3,92
Принятие ответственности	0	9	2,65	2,13
Бегство-избегание	0	14	5,39	2,95
Планирование решения проблемы	1	16	8,65	3,04
Положительная переоценка	3	21	11,33	3,89
Устойчивые стили совладания				
Проблемно-ориентированный копинг	21	79	57,33	10,00
Эмоционально-ориентированный копинг	17	71	44,41	12,69
Копинг, ориентированный на избегание	18	73	41,94	11,05
Отвлечение	8	38	19,36	6,46
Социальное отвлечение	5	25	14,49	4,73

**Особенности совладания у переболевших и тех, кто не переболел новой коронавирусной инфекцией.** Достоверных различий в стратегиях совладания с актуальной трудной ситуацией (пандемия COVID-19) между переболевшими и непереболевшими не выявлено ( $p > 0,50$ ). Однако респонденты из разных групп отличаются по устойчивым копинг-стилям: в стрессовых ситуациях переболевшие в большей степени демонстрируют социальное отвлечение ( $t = 2,35$ ,  $p = 0,021$ ).

Качественные различия установлены в структуре взаимосвязей между устойчивыми стилями совладания и стратегиями преодоления ситуации пандемии у респондентов разных групп (табл. 2, 3).

Для респондентов, переболевших новой коронавирусной инфекцией, характерен устойчивый проблемно-ориентированный стиль, способствующий активизации проблемно-ориентированной стратегии «планирование решения проблемы» (табл. 2). Востребованность устойчивого эмоционально-ориентированного стиля снижает обращение к аналитическому подходу при решении проблем, связанных с пандемией; менее актуальной становится стратегия «бегство» в трудной ситуации; усиливается самоконтроль, большая активность проявляется в поиске

социальной поддержки и принятии ответственности. Избегающий копинг и разные виды отвлечения положительно связаны со стратегией «бегство», реализуемой в условиях эпидемиологической угрозы. Специфическая особенность совладания у респондентов данной группы заключается в том, что совладание по избегающему типу взаимосвязано с поиском разных видов поддержки и признанием своей роли в текущей трудной ситуации.

Таблица 2

**Значимые корреляции между устойчивыми стилями совладания и копинг-стратегиями с актуальной трудной ситуацией у переболевших новой коронавирусной инфекцией**

Стратегия совладания в условиях пандемии	Устойчивые стили совладания				
	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлечение	Социальное отвлечение
Планирование решение проблемы	$r = 0,497$ $p = 0,000$	$r = -0,451$ $p = 0,001$	—	—	—
Бегство	—	$r = -0,565$ $p = 0,000$	$r = 0,513$ $p = 0,000$	$r = 0,575$ $p = 0,000$	$r = 0,380$ $p = 0,007$
Самоконтроль	—	$r = 0,279$ $p = 0,050$	—	—	—
Социальная поддержка	—	$r = 0,344$ $p = 0,014$	$r = 0,649$ $p = 0,000$	$r = 0,603$ $p = 0,000$	$r = 0,568$ $p = 0,000$
Принятие ответственности	—	$r = 0,498$ $p = 0,000$	$r = 0,352$ $p = 0,012$	$r = 0,371$ $p = 0,008$	—

Примечание. Здесь и в табл. 3: ПОК — проблемно-ориентированный копинг; ЭОК — эмоционально-ориентированный копинг; КОИ — копинг, ориентированный на избегание.

В группе тех, кто не переболел новой коронавирусной инфекцией, выявлено меньшее количество корреляций между устойчивыми стилями совладания и стратегиями преодоления в контексте пандемии (табл. 3). Как и в группе переболевших, выявлены аналогичные взаимосвязи между устойчивыми копинг-стилями и стратегиями преодоления актуальной трудной ситуации: проблемно-ориентированный копинг и «планирование решение проблемы»; избегающий копинг и «бегство»; эмоционально-ориентированный копинг и «самоконтроль», «социальная поддержка», «принятие ответственности». Специфическая особенность совладания у непереболевших заключается в том, что эмоционально-ориентированный стиль совладания положительно связан с такими специфическими стратегиями, как «бегство-избегание» и «положительная переоценка».

**Особенности совладания со стрессовыми и пандемийными ситуациями у мужчин и женщин.** Данные, представленные в табл. 4, свидетельствуют о том, что женщины в стрессовых ситуациях чаще обращаются к эмоционально-ориентированному и избегающему совладанию (в том числе к разным формам отвлечения).

В ситуации пандемии женщины достоверно чаще прилагают усилия для получения информационной, инструментальной, эмоциональной поддержки от других людей и демонстрируют поведение, направленное на бегство от проблемы или на избегание проблемы.

Таблица 3

**Значимые корреляции между устойчивыми стилями совладания и стратегиями преодоления ситуации пандемии у тех, кто не переболел новой коронавирусной инфекцией**

Стратегия совладания в условиях пандемии	Устойчивые стили совладания				
	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлечение	Социальное отвлечение
Планирование решения проблемы	$r = 0,537$ $p = 0,000$	—	—	—	—
Бегство	—	$r = 0,357$ $p = 0,011$	$r = 0,327$ $p = 0,021$	$r = 0,385$ $p = 0,006$	$r = 0,280$ $p = 0,049$
Самоконтроль	—	$r = 0,418$ $p = 0,003$	—	—	—
Социальная поддержка	—	$r = 0,600$ $p = 0,000$	—	—	—
Принятие ответственности	—	$r = 0,478$ $p = 0,000$	—	—	—
Положительная переоценка	—	$r = 0,392$ $p = 0,005$	—	—	—

Таблица 4

**Значимые различия в совладающем поведении между мужчинами и женщинами**

Стратегии	Описательная статистика (среднее значение, стандартное отклонение)		Значимость	
	мужчины	женщины	$U$	$p$
Стратегии совладания с актуальной трудной ситуацией (пандемия)				
Социальная поддержка	6,19 (3,10)	8,33 (4,01)	561,500	0,023
Бегство-избегание	3,62 (2,33)	5,86 (2,93)	455,000	0,001
Устойчивые стили совладания со стрессовыми ситуациями				
Эмоционально-ориентированный копинг	38,24 (10,99)	46,05 (12,66)	544,000	0,016
Избегающий копинг	35,10 (8,0)	43,76 (11,06)	422,500	0,001
Отвлечение	15,14 (4,28)	20,46 (6,49)	401,500	0,000
Социальное отвлечение	12,05 (3,66)	15,14 (4,79)	526,500	0,010

Проведенное исследование, посвященное особенностям совладания с актуальной трудной ситуацией (пандемией COVID-19), выявило ожидаемые и неожиданные результаты. Анализ устойчивых копинг-стилей показал ориентированность молодежи на разрешение трудностей, что согласуется с результатами другого исследования [Козлова, Костригин]. Востребованность женщинами эмоционально-ориентированного копинга также обнаружена в исследовании Т. Л. Крюковой [Крюкова]. Потребность женщин в разных видах поддержки (информационной, инструментальной, эмоциональной) в условиях пандемии обусловлена необходимостью выполнения своих профессиональных обязанностей в ограниченном пространстве и заботой о своем здоровье и здоровье членов семьи [Воробьева, Сафронов].

Совладающее поведение у переболевших новой коронавирусной инфекцией характеризуется специфическими особенностями — в стрессовых ситуациях эти респонденты демонстрируют социальное отвлечение: стараются быть на людях, ходят в гости, проводят время с дорогим человеком, просят совета у значимого другого. Вероятно, стремление к социальным контактам в стрессовых ситуациях как устойчивому и привычному способу снятия напряжения могло способствовать заражению COVID-19 и развитию заболевания. Изучение взаимосвязей между устойчивыми копинг-стилями и стратегиями выявило более сложную структуру у данной группы респондентов: чем больше они избегают стрессовую ситуацию, тем больше ищут социальной поддержки и занимаются самообвинением; чем больше они погружаются в свои переживания, тем меньше думают о решении проблемы и реже переключаются на другую деятельность. Полученные результаты требуют дополнительных исследований: изучения личностных особенностей респондентов, учета тяжести заболевания и негативных последствий данной трудной ситуации.

Особого внимания заслуживает ресурс стратегии «положительная переоценка» при совладании с пандемией у тех, кто не переболел новой коронавирусной инфекцией. Понимая неопределенность и неподконтрольность актуальной трудной ситуации, данная группа респондентов направляет свою активность на эмоциональное «преобразование» — творчество, личностное развитие, переосмысление опыта, обращение к религии. Можно предположить, что чем больше человек находит позитивных аспектов в ситуации пандемии, тем спокойнее он себя чувствует в ограниченных условиях жизнедеятельности.

Будущие исследования в рамках этого проекта направлены на анализ концепта *Пандемия* в структуре ментального опыта субъекта совладания и его взаимосвязи с копинг-стратегиями. Практическая значимость исследования заключается в выявлении ресурсов, необходимых для реализации стратегии эффективного совладания, у разных групп населения в условиях эпидемиологической угрозы.



Козлова Л. В., Костригин А. А. Стресс, вызванный угрозой заражения коронавирусом, и преобладающие копинг-стратегии у молодежи // Вестн. по педагогике и психологии Юж. Сибири. 2020. № 4. С. 33–48.

Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома, 2007.

Крюкова Т. Л., Якимчик О. А., Опекина Т. П., Шипова Н. С. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. С. 120–134.

Куваева И. О. Особенности совладающего поведения личности в ситуации пандемии COVID-19 // Бехтерев и современная психология личности : сб. ст. VI Всерос. науч.-практ. конф. (К 135-летию организации первой в России психофизиологической лаборатории в г. Казани). Казань, 2020. С. 95–97.

Куваева И. О., Мызникова А. И. Организация концепта Пандемия у медицинских работников // Трансформация реальности: стратегии и практики : материалы V Междунар. молодеж. конвента, Екатеринбург, 25–27 марта 2021 г. Екатеринбург. (В печати).

Куфтяк Е. В. Совладание со стрессом в период пандемии COVID-19 // Зейгарниковские чтения: Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований : материалы междунар. науч.-практ. конф., Москва, 18–19 нояб. 2020 г. / под ред. А. Б. Холмогоровой, О. Д. Пуговкиной, Н. В. Зверевой и др. М., 2020. С. 93–95.

Петриков С. С., Холмогорова А. Б., Суроегина А. Ю. и др. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время пандемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 8–45. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280202>

Селедцов А. М., Кирина Ю. Ю., Акименко Г. В. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии // Дневник науки : [электрон. науч. журн]. 2020. № 8. URL: [http://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/psihology/Akimenko\\_Seledtsov\\_Kirina.pdf](http://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/psihology/Akimenko_Seledtsov_Kirina.pdf) (дата обращения: 16.06.2020).

Титова В. В. Психическое здоровье и эмоциональное выгорание врачей в условиях пандемии COVID-19 // Зейгарниковские чтения: Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований : материалы междунар. науч.-практ. конф., Москва, 18–19 нояб. 2020 г. / под ред. А. Б. Холмогоровой, О. Д. Пуговкиной, Н. В. Зверевой и др. М., 2020. С. 142–144.

Харламенкова Н. Е., Быховец Ю. В., Дан М. В., Никитина Д. А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 // Институт психологии РАН : [офиц. сайт]. URL: [http://ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html](http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html) (дата обращения: 16.06.2020).

Статья поступила в редакцию 14.05.2021 г.